

💡 Alô pais! Vamos passear no parque?

💡 Praia ou montanha? Não importa. Leve seus filhos para ter contato com a #natureza. Toda criança precisa se expandir ao ar livre e por os pés no chão. Se sujar, se molhar, rolar na grama e receber a energia da mãe Terra.

📌 As pesquisas afirmam que 80% da população brasileira moram em área urbana. O que quer dizer que nossas #crianças estão crescendo confinadas entre paredes. Faltam ar e espaço para estes pequenos extravasarem sua #criatividade e energia. Como resultado, temos crianças #ansiosas, com medo e dificuldade nos #relacionamentos.



📌 Uma pesquisa nos Estados Unidos trouxe um conceito chamado: “Transtorno de Déficit de Natureza”, criado pelo pesquisador Richard Louv, co-fundador do Instituto Children & Nature Network, que estuda a criança e a sua relação e convivência com a natureza e o meio ambiente. Suas pesquisas afirmam que o distanciamento da criança com a #natureza traz impactos negativos ao seu desenvolvimento cerebral, psicomotor, emocional e até espiritual.

📌 Atenção! Estar em comunhão com o meio ambiente e entender o que ele significa pode trazer tranquilidade e inspiração para os pequenos. “A natureza é o espaço de pertencimento da criança. É ali que ela vai explorar os sentidos, descobrir o novo, aprender brincando e observando e evoluir como ser humano”.

👍 Estimule o contato com a natureza! Faça trilhas leves, piqueniques, brinque nos parques e praias (onde tiver), caminhe, ande de bicicleta, patins... visite o zoológico, jardim botânico... há varias opções! Aproveite estes momentos para se aproximar de seus filhos e se divertir!

Um abraço!